LAUREN KIÉ

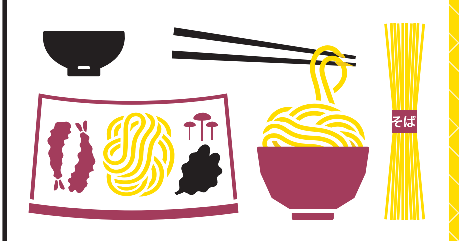


Nouilles japonaises
ramen, soba, udon

RECETTES, INFOS ET TECHNIQUES EN PAS À PAS

MANGO





目次

Sommaire





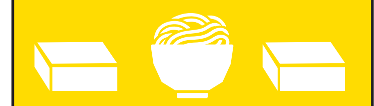
調理の基本

Recettes de base

Vous trouverez dans ce chapitre toutes les astuces pour réussir vos recettes de nouilles : les différentes variétés, les secrets de cuisson, les recettes de sauces et de bouillons...

On dit souvent que le bouillon détermine le succès d'un plat de nouilles. Même s'il existe des bases de bouillons toutes prêtes, n'hésitez pas à les préparer vous-même, c'est beaucoup plus simple qu'on ne le croit et bien plus savoureux !





Préparation : 15 min
Cuisson : 25 min

Pour 4 personnes
- 350 g de nouilles soba séchées
- 160 g de tofu ferme
- 1 poignée de haricots verts
- 1 carotte
- ½ oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 1 petite poignée de noix de cajou
- 1 cuillerée à soupe de gingembre frais râpé
- ½ bouquet de coriandre ciselé
- Le jus de ½ citron
- 2 cuillerées à soupe de purée de piment
- 5 cuillerées à soupe de sauce soja
- 1 cuillerée à soupe d'huile de sésame grillé
- 2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol

Soba épicé

Faites cuire les nouilles dans une casserole d'eau bouillante selon les indications du paquet (4 à 5 minutes). Passez-les sous l'eau froide et égouttez-les. Égouttez le tofu et coupez-le en petits bâtonnets.

Équeutez les haricots verts et coupez-les en trois. Pelez la carotte et coupez-la en fins bâtonnets. Pelez et émincez l'oignon. Pelez et hachez l'ail.

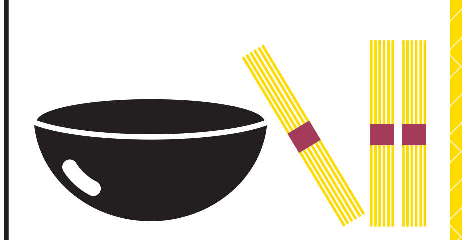
Dans un wok, faites brunir les noix de cajou à feu vif avec 1 cuillerée à soupe d'huile de tournesol. Réservez-les sur une assiette en laissant l'huile dans le wok. Faites revenir l'ail et le gingembre 1 minute dans le wok. Ajoutez le tofu et faites cuire 4 à 5 minutes en remuant de temps en temps. Débarrassez sur une assiette.

Faites chauffer le reste d'huile de tournesol dans le wok puis faites revenir l'oignon 2 à 3 minutes. Ajoutez les haricots verts et la carotte et faites-les sauter 5 à 8 minutes sur feu vif.

Remettez le tofu dans le wok et faites-le revenir encore 2 à 3 minutes. Ajoutez la purée de piment, la sauce soja et l'huile de sésame. Incorporez les nouilles et mélangez délicatement le tout.

Disposez la préparation sur un plat de service. Arrosez de jus de citron et parsemez de coriandre. Décorez avec les noix de cajou et servez aussitôt.

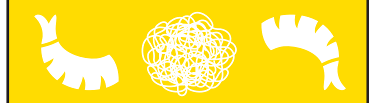

鷹球牌
白髮素麵
そうめん
WHITE SOMEN
JAPANESE STYLE
Serving Suggestion
NET WT/ POIDS NET: 400g
手 特選



そうめん

Somen

Les somen sont des nouilles très fines et blanches préparées avec de la farine de blé. Elles évoquent fortement la fraîcheur et, de ce fait, sont généralement dégustées froides durant l'été, accompagnées d'une sauce tsuyu à base de sauce soja.



Préparation : 15 min
Cuisson : 25 min
Trempage : 10 min

Pour 4 personnes
- 400 g de nouilles somen
- 8 crevettes cuites décortiquées
- 4 œufs
- 4 asperges vertes
- 1 litre de bouillon dashi (voir recette p. 24)
- 2 cuillerées à soupe de wakamé séché (algue pour bouillons et salades)
- Quelques brins de ciboule (ou la partie verte de l'oignon nouveau)
- 20 cl de sauce tsuyu (voir recette p. 31)
- 1 cuillerée à café de zeste de yuzu (ou de citron vert)
- 1 cuillerée à café d'huile de tournesol

Soupe de somen aux crevettes

Faites tremper le wakamé séché dans un grand bol d'eau froide 10 minutes pour le réhydrater. Égouttez-le en pressant bien avec vos mains.

Battez les œufs dans un bol. Réalisez de fines crêpes dans une poêle antiadhésive avec l'huile de tournesol comme pour la recette Hiyashi chuka (voir p. 64, § 1). Superposez les crêpes sur une planche, roulez-les et coupez-les en fines lamelles.

Hachez la ciboule. Éliminez le pied des asperges puis coupez-les en 3. Faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante pendant 5 minutes. Égouttez-les.

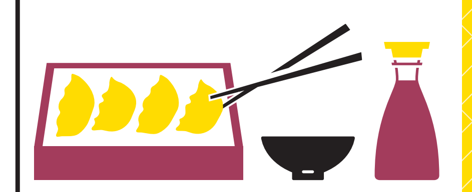
Dans une casserole, portez à ébullition le bouillon dashi et la sauce tsuyu.

Faites cuire les nouilles dans une casserole d'eau bouillante selon les indications du paquet (2 minutes environ). Égouttez-les.

Répartissez les nouilles dans 4 bols. Versez le bouillon par-dessus. Ajoutez les lamelles d'œufs, les asperges, le wakamé, les crevettes et la ciboule. Parsemez de zeste de citron vert et servez.







餃子、春巻き

Gyoza, raviolis…

Comme en Italie, nouilles et raviolis sont souvent associés au Japon. La cuisine japonaise offre, en effet, de nombreuses variétés de raviolis ou de rouleaux de printemps réalisés à base de pâte de blé ou de riz et que l'on déguste souvent avec un bol de nouilles. Ainsi, épatez vos amis avec des harumaki, qui se dégustent crus ou frits, ou les fameux gyoza, petits raviolis croustillants totalement irrésistibles… Succès assuré !



Préparation : 30 min
Cuisson : 10 à 15 min

Pour 20 gyoza
- 20 pâtes à gyoza rondes

Pour la farce
- 140 g de magret de canard
- 120 g de chou frisé
- 1 petit poireau finement émincé
- 1 cuillerée à café de gingembre frais râpé
- 1 gousse d'ail hachée
- 3 cuillerées à soupe de sauce soja
- Sel, poivre du moulin

Pour la sauce
- 2 cuillerées à soupe de sauce soja
- 2 cuillerées à soupe de vinaigre de riz

Gyoza au canard

Ôtez la moitié du gras du magret. Coupez grossièrement la viande puis hachez-la au mixeur.

Lavez le chou et blanchissez les feuilles 1 minute dans une casserole d'eau bouillante. Égouttez-les et hachez-les.

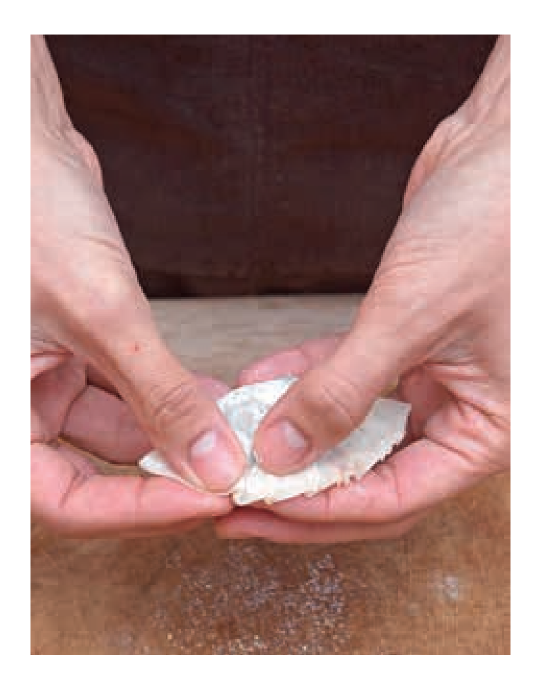
Dans un saladier, mélangez la viande et le chou avec le reste des ingrédients de la farce.

Déposez 1 bonne cuillerée à café de farce au milieu de chaque pâte à gyoza. Humidifiez le bord de la moitié supérieure du cercle de pâte et repliez celui-ci en deux en veillant à enfermer le minimum d'air dans le chausson. Appuyez sur le pourtour pour le coller puis plissez-le de façon à bien fermer le gyoza.

Dans une poêle antiadhésive, faites dorer les gyoza par fournées, 4 minutes d'un seul côté sur feu moyen. Versez de l'eau à mi-hauteur, couvrez et laissez cuire à feu vif jusqu'à évaporation totale de l'eau. Retirez le couvercle et continuez la cuisson 1 minute. Renouvelez l'opération avec le reste des gyoza.

Préparez la sauce en mélangeant dans un bol le vinaigre de riz et la sauce soja.

Déposez les gyoza sur un plat de service en présentant le côté doré. Dégustez avec la sauce.







Nouilles japonaises, ramen, soba, udon

Plats incontournables de la cuisine japonaise, les nouilles peuvent s'accommoder de mille et une façons : sautées, en salade, en bouillon, croustillantes, mijotées, ou sous forme de raviolis ou rouleaux de printemps...

Des recettes rapides, faciles et économiques, à partir de toutes les variétés de nouilles.

Toutes les bases (cuissons, bouillons, sauces et condiments), des pas à pas, des infos sur les ingrédients et les ustensiles, des astuces.

Pour devenir un pro de la cuisine japonaise !









15 €

9 782317 013287
www.mangoeditions.com
MDS : 73558N1